

Questão da Auto-Imagem (*)

Nos contínuos trabalhos de formação dos profissionais para uma equipe de reabilitação, tem havido uma insistência contínua na consideração positiva que deve ser dada ao ser humano que busca ajuda e na necessidade de fazer com que ele fique preparado para tudo aquilo que a vida poderá exigir. Tem sido muito difícil para um profissional conseguir atingir esses propósitos sem que tenha um perfeito conhecimento de si mesmo e de suas próprias reações. Será uma questão de maturidade? De formação técnica? De auto-imagem? Transcrevemos abaixo um artigo do Dr. Cyro Masci, psiquiatra de renome, que, em palavras simples e muito objetivas, faz-nos parar e pensar.

Para que você possa compreender o que se passa no universo das outras pessoas, ou mesmo aceitá-las sem compreender inteiramente o que se passa no seu interior, sua opinião sobre você mesmo precisa ser boa. Quanto mais você estiver satisfeito com você mesmo, mais fácil será aceitar as outras pessoas.

O problema crucial é depender exclusivamente da opinião e da aprovação das pessoas que você considera importante para gostar de si mesmo. Assim, estará numa enrascada, já que um ciclo vicioso que nunca poderá se completar acaba de ser feito.

Se você depende das pessoas para gostar de você, para só então compreender as pessoas, cada vez mais agirá em função dessa aprovação, que nunca é alcançada, seja porque as pessoas não irão compreendê-lo inteiramente, seja porque a sociedade atual torna virtualmente impossível a perfeição absoluta.

Uma maneira de se evitar essa situação é procurar compreender e aplicar o que foi dito tópico anterior, lembrando-se sempre que todas as pessoas - inclusive as que lhe são mais caras - têm falhas e dificuldades pessoais, como você.

Outro modo é compartilhar as suas falhas. Se você estiver vendendo uma imagem de perfeição, experimente mostrar seu lado humano, comentando alguma coisa, ainda que pequena, sobre sua pessoa. Não é reclamar do salário, ou de como a sua situação econômica está difícil. É falar da sua pessoa. Mostre-se imperfeito, uma pessoa que não é só “qualidades”, e que sabe disso.

O resultado é extraordinário. Mesmo que no início os outros estranhem, você começará a experimentar um grande alívio, já que agora você e sua imagem estão menos vulneráveis à opinião alheia.

Além de melhorar seu amor próprio e passar a determinar seus dias menos escravo das raízes do passado, é preciso parar para pensar no quanto o sonho é irreal, no quanto a perfeição que se busca simplesmente é impossível de ser encontrada nos nossos dias.

(*) Dr. Cyro Masci – em **A Hora da Virada - Enfrentando os Desafios da Vida com Equilíbrio e Serenidade** - Ed. Saraiva. São Paulo - 4a. edição